



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Spaghetti-Nester mit geröstetem Knoblauch, Schweinefleisch und Balsamico

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 200 ml GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1 kleine, frische Knolle Knoblauch
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 400 g Schweinefilet
- 1 TL Tomatenmark
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz
- 4 Zweige Basilikum
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Aceto Balsamico di Modena IGP

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spaghetti-Nester mit geröstetem Knoblauch, Schweinefleisch und Balsamico

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,5 g Fett	70,2 g Kohlenhydrate	39,5 g Eiweiß	9,3 g Ballaststoffe	592
kcal Brennwert				

Spaghetti-Nester mit geröstetem Knoblauch, Schweinefleisch und Balsamico

1▫ Knoblauch rösten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. 1 Knoblauchknolle halbieren, auf ein Backblech legen und ca. 15 Minuten im Ofen rösten, bis sie leicht gebräunt ist.

2▫ Fleisch und Zwiebeln anbraten:

Währenddessen 1 mittelgroße Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 400 g Schweinefilet in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. 1 EL Tomatenmark einrühren, dann die Zwiebelstreifen zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten.

3▫ Soße ansetzen:

Mit 2 EL **GEFRO Balsamico-Essig** ablöschen und 200 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** angießen. Bei niedriger Temperatur leicht köcheln lassen, bis die Soße sämig wird.

4▫ Spaghetti kochen:

Inzwischen 400 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

5▫ Knoblauch und Kräuter einrühren:

Die gerösteten Knoblauchzehen aus der Knolle drücken, fein hacken und unter die Soße mischen. Mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** abschmecken. Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen, etwas kleiner schneiden und ebenfalls in die Soße geben.

6▫ Anrichten & Servieren:

Die abgetropften Spaghetti-Nester in die Soße geben, alles gut vermengen und kurz durchziehen lassen. In tiefen Tellern anrichten, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Variante:** Ein Schuss Rotwein anstelle von etwas Brühe verleiht der Soße ein kräftigeres Aroma.